

2020.10月の健康情報

お役に立てるでしょうか？ 日本成人病予防協会HP を参考にしています。

食欲の秋は減塩！！ 7つの提案をします。

だしを効かせる

昆布や鰹節、
干しシイタケ
などの濃い目の
出汁を使う



スパイスを効かせて

辛味やスパイスで
塩分が少なくても
しっかりと味がつきます

酸味を利用する

酢やレモン、ゆずやす
だちなどさわやかな
酸味を使う



香りを利用

ニンニク、ショウガなどの
香味野菜を利用しましょう



味にメリハリを

1品にしっかりとつけて
あとは薄味にすると
満足感あり



香ばしさを利用

焼いたり揚げたりすると香ばしさを
塩分がなくてもおいしく感じられます。
秋はさんまの七輪焼などが
香ばしくておいしいですね！



味付けは食べる前に

表面に塩分があると
塩気を感じやすく、
塩分を控えることが
できます。

